

Blattsalat mit Hähnchenbrust und frischen Erdbeeren

ProPoints®Wert 9

2 Portionen

Hähnchenfleisch ist mager und ideal, um einen Salat aufzupeppen.



Zutaten

150 g Hähnchenbrustfilet
½ TL Öl
Salz
Pfeffer
1 kleiner Kopf Blattsalat
½ Salatgurke
2 Lauchzwiebeln
100 g frische Erdbeeren
2 EL heller Essig
½ EL Sonnenblumenöl
1 TL flüssiger Honig
120 g Baguette

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet waschen und trockentupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Filet von jeder Seite ca. 6 Minuten anbraten.

Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen.

Den Salat waschen, putzen und trockenschleudern.

Gurke waschen, der Länge nach durchschneiden und die Kerne mit einem Löffel auskratzen.

Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Erdbeeren verlesen, in einem Sieb vorsichtig abbrausen, trockentupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Essig mit Sonnenblumenöl und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.

Alle Salatzutaten vorsichtig mischen, die Hähnchenstreifen oben auflegen und alles mit dem Dressing beträufeln.

Baguette dazu servieren.